

FR: FITSTRA – MANUEL D'UTILISATION

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION



1. Avant utilisation, retirez les quatre patches de protection (Fig. 1).
2. Retirez le film protecteur de la face adhésive au dos de chaque patch (Fig. 2).
3. Fixez les patches sur la feuille en plastique noire (Fig. 3). Assurez-vous que les quatre patches sont correctement fixés avant utilisation.

EXEMPLES D'EXERCICES

N°	NOM DE L'EXERCICE	INSTRUCTIONS	RÉPÉTITIONS
1	Pression poitrine avec anneau	Tenez l'anneau à hauteur de poitrine. Appuyez les paumes vers l'intérieur contre l'anneau, puis relâchez lentement.	10-12 répétitions
2	Extension des triceps	Tenez l'anneau derrière la tête. Tendez les bras vers le haut en gardant les coudes proches l'un de l'autre.	10-12 répétitions
3	Roll Up avec anneau	Allongez-vous sur le dos et tenez l'anneau au-dessus de la tête. Redressez-vous lentement et tendez les bras vers l'avant.	6-8 répétitions
4	Rotation assise	Asseyez-vous bien droit et tenez l'anneau à hauteur de poitrine. Tournez le torse d'un côté à l'autre.	8-10 répétitions de chaque côté
5	Tirage debout	Tenez-vous debout et tirez l'anneau vers la poitrine. Rapprochez les omoplates.	10-12 répétitions
6	Demi-descente du buste	Asseyez-vous bien droit et serrez l'anneau entre les cuisses. Inclinez lentement le haut du corps vers l'arrière.	8-10 répétitions
7	Pont fessier avec compression	Allongez-vous sur le dos avec l'anneau entre les cuisses. Soulevez les hanches tout en serrant l'anneau.	10-12 répétitions
8	Pompe avec anneau	Placez l'anneau sous la poitrine. Abaissez le corps de manière contrôlée, puis poussez pour remonter.	6-10 répétitions
9	Maintien de l'équilibre	Tenez-vous sur une jambe tout en maintenant l'anneau stable. Contractez les muscles du tronc et gardez l'équilibre.	Maintenir 20-30 secondes de chaque côté
10	Compression en position coquillage	Allongez-vous sur le côté, les genoux pliés. Serrez l'anneau entre les cuisses en gardant le contrôle.	10-12 répétitions de chaque côté
11	Compression au-dessus de la tête	Tenez l'anneau au-dessus de la tête avec les épaules détendues. Pressez vers l'intérieur puis relâchez lentement.	10-12 répétitions

N°	NOM DE L'EXERCICE	INSTRUCTIONS	RÉPÉTITIONS
12	Pression latérale des jambes	Allongez-vous sur le côté avec l'anneau entre les chevilles. Pressez lentement les jambes l'une contre l'autre.	10-12 répétitions de chaque côté
13	Dead Bug avec pression	Pressez l'anneau entre la main et le genou opposés. Tendez l'autre jambe tout en gardant le contrôle.	8-10 répétitions de chaque côté
14	Étirement Mermaid	Asseyez-vous sur le côté et pressez l'anneau contre le sol. Étirez-vous vers le haut et allongez le corps.	Maintenir 20-30 secondes de chaque côté
15	Défi Hundred	Relevez le haut du corps et serrez l'anneau entre les chevilles. Effectuez de petits mouvements des bras tout en gardant une respiration régulière.	Compter jusqu'à 100
16	Enroulement du bassin avec compression	Allongez-vous sur le dos avec l'anneau entre les cuisses. Enroulez lentement la colonne vers le haut puis redescendez.	8-10 répétitions

